8 setembro 2024 / Número 1685 Este suplemento faz parte integrante do Jornal de Notícias n.º 99/137 e do Diário de Notícias n.º 56752 e não pode ser vendido separadamente

NOTÍCIAS
magazine



PEDRO GRANADEIRO

REGRESSO ÀS AULAS

ENTRE CONQUISTAS E PROBLEMAS, O QUE ESPERAR DO ANO LETIVO

+

O BOM, O MAU E O CAFÉ, QUE NÃO TEM DE SER O VILÃO

+

XUTOS & PONTAPÉS COMEMORAM 45 ANOS NO PORTO COM NOVO ÁLBUM, FÃS AGARRADOS ÀS GRADES E UMA HOMENAGEM A ZÉ PEDRO

SUMÁRIO



alma-naque

ADELINO MEIRELES

O MEU OBJETO

POR *Jorge Pedroso Faria*

MARTA PEREIRA DA COSTA

Guitarrista
41 anos

Marta Pereira da Costa lançou em maio o seu segundo álbum. "Sem palavras" é um inspirador encontro entre a guitarra portuguesa e o piano do cubano Ivan Melon Lewis.

"Escolhi a guitarra portuguesa. Muito óbvio e pouco criativo? Será? Realmente, desde que a guitarra portuguesa entrou de rompante na minha vida, nunca mais a larguei. Vai comigo para todo o lado: nos fins de semana, nas férias, mesmo que seja só para fazer companhia e para eu saber que está perto, sob o meu olhar e à distância de um abrir de caixa ou saco. As poucas vezes que não veio fez-me falta. Em minha casa, está sempre exposta na sala e não há dia que não toque. Já deu a volta ao Mundo comigo, em 35 dias. Já conheceu muitos públicos diferentes, mas o seu trinar é único e inconfundível. Leva o Fado para o Mundo e trás o Mundo para o Fado. Quebra barreiras unindo fronteiras. Troca ideias com outros instrumentos e músicos que se cruzam no nosso caminho. Crescemos juntas. Sem palavras."

#1685

noticiasmagazine.pt





@revistanoticiamagazine



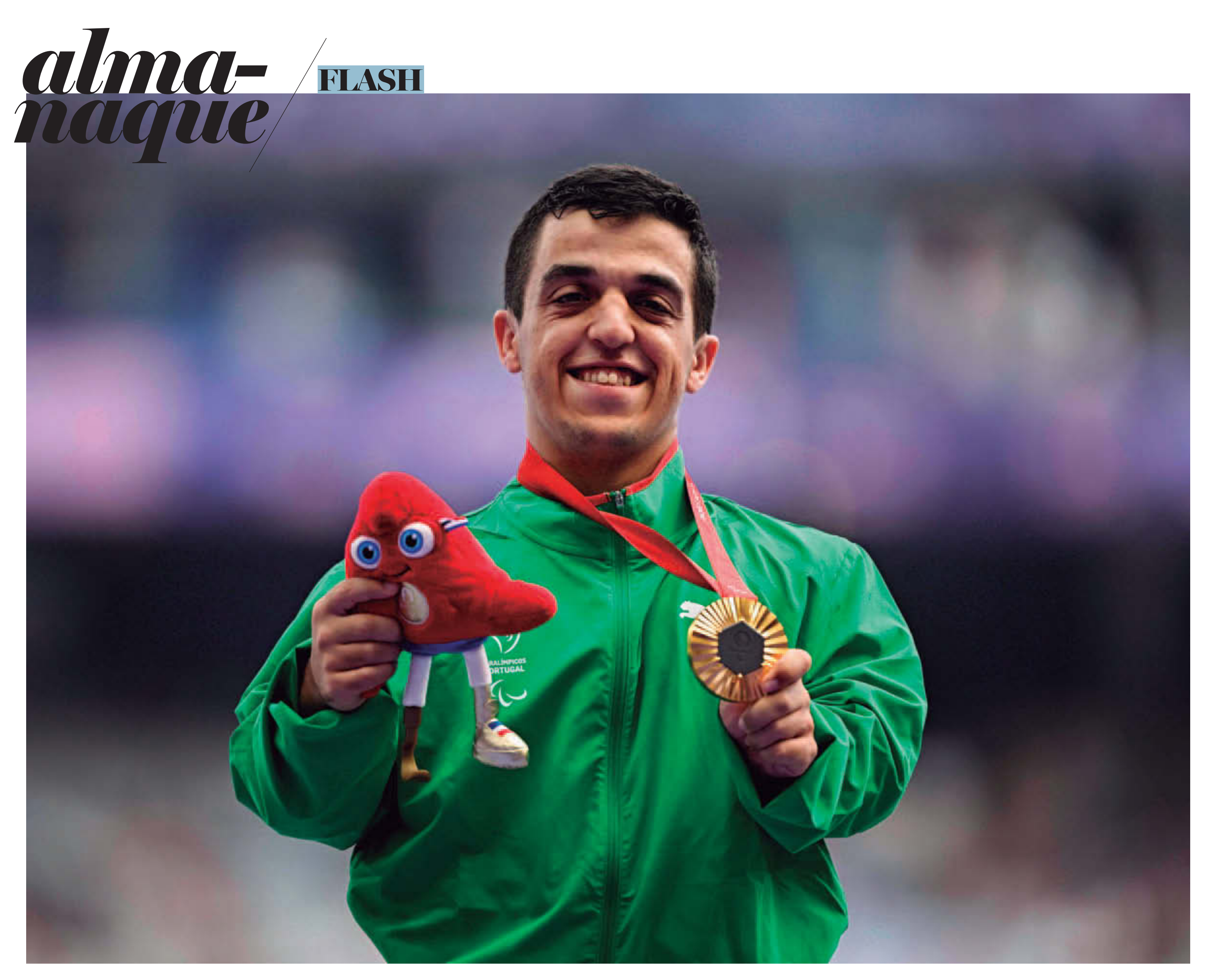
magazine@
noticiasmagazine.pt



Morada
Rua Monte dos Burgos, 470-1º, 4250-311 Porto, Tel.: 222096100




13 e 14 setembro
Theatro Circo, gnration, Livraria Centésima Página
Paraíso
Música
Performance
Pensamento
Berlok
Djam Neguin
Mynda Guevara
Soraia Ramos
Tribuna Negra
Cristina Roldão, José Pereira e Pedro Varela
TC
TheatroCirco
gnration
M/6
Promotores
Faz Cultura
BRAGA
Apoio Institucional
REPÚBLICA PORTUGUESA
dgARTES
tcp
Mecenas
BPI
Parceiros
BANTUMEN
Apoio à Divulgação
RTP
RTP ÁFRICA
ANTENA 3
RDP ÁFRICA



Miguel Monteiro, o herói de Paris

FOTO: *Julien de Rosa/AFP*

Competiu no lançamento do peso F40, destinado a atletas de baixa estatura, mas foi maior do que a História. Miguel Monteiro, atleta paralímpico português, conquistou no último domingo, 1 de setembro, a primeira medalha de ouro em Jogos Paralímpicos, depois do bronze garantido em 2020. Em pleno Stade de France, em Paris, o atleta de Viseu esteve quase sempre à frente da concorrência e estabeleceu mesmo um novo recorde paralímpico, com a marca de 11,21 metros.

RAIO-X

O eclipse do X no Brasil

O braço de ferro entre um juiz do Supremo responsável por combater a desinformação e Elon Musk redundou, para já, na suspensão da rede social no país. Saiba o que está em causa. POR *Ana Tulha*

O PRINCÍPIO

A disputa começou a desenhar-se quando Alexandre de Moraes, magistrado do Supremo Tribunal Federal incumbido de combater a desinformação, determinou o bloqueio de seis contas no X (antigo Twitter), entre as quais a de um senador, Marcos do Val, do Podemos. Porquê? Por desinformação.

A REAÇÃO

Problema: Elon Musk e companhia não acharam piada à ordem. Acusaram o Supremo de censura e responderam que iriam então encerrar operações no Brasil, despedir o staff no país e ordenar a retirada do representante legal.

2,9 MILHÕES

O valor, em euros, das multas aplicadas até agora ao X pelo Supremo Tribunal Federal do Brasil (e que continuam por pagar). Há muito que a empresa vem desobedecendo às determinações da Justiça brasileira de bloquear perfis com conteúdo golpista ou de ataque às instituições.

O ULTIMATO

Aí, a disputa entre Moraes e Musk escalou – o juiz do Supremo deu até 30 de agosto para a empresa indicar um representante legal no país. Caso contrário, advertiu, o X seria mesmo encerrado. Face à recusa da empresa em ceder ao ultimato do magistrado, o Supremo concretizou a ameaça.

A VINGANÇA

Como retaliação, Musk tem vindo a partilhar, no X, supostas ilegalidades cometidas por Alexandre de Moraes, que acusa de ser "um ditador". Criou até uma página própria para o fazer.

"O mundo não é obrigado a aguentar o vale tudo de extrema-direita de [Elon] Musk só porque ele é rico"

LULA DA SILVA
Presidente do Brasil

AS HISTÓRIAS DOS DIAS

POR *Filomena Abreu*



"O que é que ele vem fazer?"

MIGUEL ALBUQUERQUE
O líder do Governo da Madeira considerou desnecessária a visita do presidente da República à região na sequência dos incêndios de agosto.

ZOO USA ESPERMA CONGELADO PARA SALVAR COBRA RARA

Um grupo de investigadores americanos conseguiu "gerar" três crias de cobra-pinheiro do Louisiana (Pituophis ruthveni), espécie em risco, usando espermatozoides e óvulos congelados (criopreservação) e recorrendo depois a inseminação artificial – algo que nunca antes tinha sido feito com répteis. A novidade foi divulgada pelo Zoológico de Memphis, responsável pelas pesquisas. Esta espécie de cobra está ameaçada de extinção devido à perda de habitat.



MEMPHIS ZOO/FACEBOOK



STARRY NIGHT RETREAT/FACEBOOK

Empresário recriou o quadro "Noite Estrelada" de van Gogh num terreno da Bósnia

Um empresário recriou o famoso quadro "Noite estrelada", de Vincent van Gogh, num parque de 10 hectares, localizado em Visoko, na Bósnia. Halim Zukic adquiriu o terreno há 20 anos e há seis decidiu transformá-lo numa reprodução da obra do pintor expressionista. De acordo com o portal online da revista "Casa e Jardim", o próprio Halim Zukic projetou o paisagismo, plantando dezenas de árvores, instalando 13 lagos e recriando os redemoinhos e círculos coloridos da pintura com 130 mil arbustos de lavanda, em seis tonalidades distintas, além de ervas aromáticas como sálvia, absinto e camomila.
Esta é, até agora, a maior representação da "Noite estrelada" que se conhece e "o resultado de 20 anos de sonhos, de viver esses sonhos para torná-los realidade", afirmou Zukic em entrevista à agência Reuters.
O objetivo é que o parque se torne um refúgio tanto para moradores quanto para visitantes, promovendo atividades artísticas e contribuindo para a preservação e valorização da herança cultural da Bósnia central.

1700

vírus foram descobertos nas profundezas da Geleira Guliya, no Planalto Tibetano, na China. Segundo o jornal britânico "Daily Mail", muitos desses micróbios nunca tinham sido observados, o que levanta preocupações com o aquecimento global e o consequente degelo, pela possível libertação de micróbios e desencadeamento de pandemias.

OS ROSTOS DA SEMANA



Michel Barnier
Primeiro-ministro de França

Dois meses após as eleições legislativas, o ex-negociador do Brexit, de 73 anos, foi a solução de Emmanuel Macron para quebrar o bloqueio e tentar evitar a censura partidária.



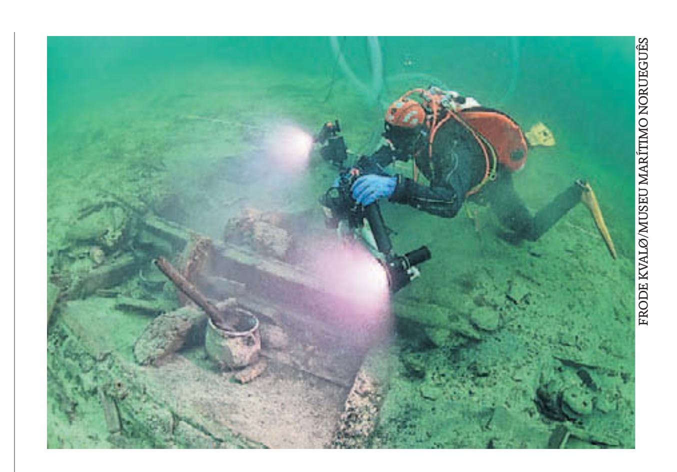
Ana Paula Martins
Ministra da Saúde

O Governo aprovou a criação de Unidades de Saúde Familiar geridas pelos setores social e privado, prevendo-se que abram 20 em Lisboa e Vale do Tejo, Algarve e Leiria, zonas carenciadas de médicos de família.



Miguel Pinto Luz
Ministro das Infraestruturas

O relatório da Inspeção-Geral das Finanças sobre o processo de privatização da TAP, em 2015, fragilizou-o. A oposição já veio pedir a sua cabeça, mas o primeiro-ministro defendeu-o.



FRODE KVALØ/MUSEU MARÍTIMO NORUEGUÊS

Capitão culpou tripulação bêbada por naufrágio no século XVIII

Novas investigações aos escombros do navio Providentz podem, por fim, levar a conclusões sobre quem foi o responsável pelo naufrágio nas frias águas do Mar do Norte, na costa da Noruega, há 300 anos. Quando foi ao fundo, houve uma guerra de versões: o capitão do barco culpou os membros da tripulação de estarem bêbados, enquanto os marinheiros alegaram que foi o capitão quem deu ordens erradas. Segundo os registos históricos, o navio mercante Providentz teria partido do porto de Cork, na Irlanda, com destino a Arendal, na Noruega, a 22 de setembro de 1721, carregado de manteiga, milho, grãos e malte. Chegou à cidade de Mandal a 16 de outubro, onde esperou por melhores condições atmosféricas antes de zarpar. Treze dias depois, um capitão local veio a bordo para ajudar a levá-lo de volta ao mar. Mas não deu certo e o Providentz encalhou. Posteriormente, abriu-se uma fenda no casco e o navio afundou. A tripulação escapou ilesa, mas houve um julgamento para apurar responsabilidades. O piloto norueguês nunca apareceu, mas enviou uma carta na qual acusava alguns dos membros da tripulação, incluindo o imediato do navio, de estarem bêbados no momento do acidente, garantindo que era essa a causa por o navio ter sido incapaz de navegar corretamente. Por sua vez, a tripulação culpou o piloto. Os homens relataram que, durante a execução das manobras com o barco, o capitão tinha confundido o estibordo (lado direito) com o bombordo (lado esquerdo). Para eles, esse erro comprometeu a navegação e fez o barco naufragar. Em 2020, os restos do Providentz foram descobertos pelo clube de mergulho de Mandal. Desde então, o Museu Marítimo Norueguês tem envidado esforços para recuperar e analisar os destroços. A investigação trouxe à tona evidências cruciais que permitiram perceber e concluir os motivos reais do naufrágio. E, segundo o arqueólogo marinho Jorgen Johannessen, embora o relato do piloto sobre a embriaguez da tripulação possa ter um fundo de verdade, o erro de navegação parece ser o fator mais determinante no acidente.



PERFIL

POR *Pedro Emanuel Santos*

Ter a polémica como companhia

Foi o rosto da aplicação do programa da troika e protagonista de casos que encheram páginas de jornais. Ex-vice-presidente do PSD, foi com o PS que teve a primeira experiência direta num Governo.

Esteve pertíssimo de ser indicada comissária europeia em 2015, mas acabou preterida por Carlos Moedas, atual presidente da Câmara Municipal de Lisboa. Pedro Passos Coelho, então primeiro-ministro, entendeu que seria mais útil para o país tê-la por perto no Governo e no PSD do que em Bruxelas. O destino cumpriu-se agora, nove anos depois, por sugestão de Luís Montenegro.

Apesar de ter nascido em Braga de pais com raízes ribatejanas e beirãs, a juventude de Maria Luís Albuquerque foi nómada. Acompanhava o pai, militar da GNR, pelo país e em 1982, com apenas nove anos, mudou-se com a família para Moçambique, onde permaneceu até aos 15, enquanto o progenitor trabalhava na imponente barragem de Cahora Bassa. Ficou-lhe a repulsa pelo regime de partido único que então vigorava no jovem país independente. "Sempre me recusei a acatar as regras, a cantar o hino, a adoração ao líder [Samora Machel]. Não aceitava que limitassem as liberdades individuais", disse em entrevista ao site Rostos.pt.

Regressada a Portugal, foi viver para Armamar, nas margens do rio Douro. Mudou-se depois sozinha para Lisboa, concluindo a licenciatura em Economia na Universidade Lusíada, a mesma instituição onde seria mais tarde professora de Pedro Passos Coelho.

Apesar de se sentir próxima do PSD, o primeiro contacto direto com um Governo deu-se pela mão do socialista António Guterres, quando foi assessora do então secretário de Estado do Tesouro e das Finanças, Rodolfo Vasco Lavrador.

Saiu para a iniciativa privada, nomeadamente para a Rede Ferroviária Nacional - REFER, que acumulou com a docência. Em 2011, Pedro Passos Coelho chamou-a para secretária de Estado do Tesouro. E em 2013 foi por ele elevada a ministra de Estado e das Finanças, provocando um autêntico terramoto. Paulo Portas, que liderava os Negócios Estrangeiros e o CDS, ficou desagradado por não ter sido consultado e emitiu uma mensagem pública que ficou para os anais da história política de Portugal. "Com apresentação do meu pedido de demissão, que é irrevogável, obedeço à minha consciência e mais não posso fazer", alegou Portas. Passos recusou a saída e reforçou a confiança em Maria Luís Albuquerque.

"Pedro Passos Coelho sempre a viu como uma das pessoas mais competentes dentro do PSD, daí a ter protegido e dado todo o respaldo político, mesmo nos momentos mais delicados em que esteve debaixo de fogo", explica à NM um antigo dirigente do partido que trabalhou de perto com ambos. "O contrário também é evidente. A consideração política e pessoal da Maria Luís para com ele é elevadíssima", acrescenta.

Não foram poucos os momentos em que o escândalo rondou a sua atuação pública. Como no caso dos swaps, delicados contratos financeiros de empresas do Estado destinados a precaver mudanças nas taxas de juro, ou quando foi responsável pela aplicação de algumas das medidas mais rigorosas do programa da troika.

Mãe de três filhos, dois deles gémeos, é casada com o ex-jornalista António Albuquerque, nomeado consultor da EDP – em cujo processo de privatização Maria Luís esteve diretamente envolvida –, protagonista de trocas acaloradas de mensagens ameaçadoras a jornalistas que abordavam noticiário relacionado com o Ministério das Finanças. "Tira a minha mulher da equação senão vou-te aos cornos", escreveu a um profissional do "Diário Económico", acabando condenado por coação.

Após abandonar o Executivo, Maria Luís Albuquerque respondeu no Parlamento às comissões de inquérito sobre a Caixa Geral de Depósitos e a venda do Novo Banco (entidade que resultou dos escombros do falido BES). Viu o Ministério Público iniciar diligências sobre o desaparecimento de ficheiros sobre transferências para paraísos fiscais de 10 mil milhões de euros entre 2011 e 2014 sem passarem pelo Fisco. "Foi uma má decisão política, assumo a responsabilidade", confessou.

Com a subida à liderança de Rui Rio no PSD, Maria Luís Albuquerque, que chegara a ser vice-presidente social-democrata, afastou-se da primeira linha. Tornou-se consultora da financeira Morgan Stanley e saiu dos holofotes. Até agora.

MARIA LUÍS ALBUQUERQUE

Cargo
Economista e ex-ministra das Finanças

Nascimento
16/09/1967 (56 anos)

Nacionalidade
Portuguesa (Braga)



ARTE: JORNAL DE NOTÍCIAS

Susana Romana
Partida, Largada, Fugida



A maior parte das escolas vai começar as suas aulas no dia 12, quinta-feira. Os pais com miúdos na escola pública já têm um cartão de pontos, em que ao fim da décima greve ganham uma caixa de Trifene para as dores de cabeça.



O movimento "Menos Ecrãs, Mais Vida" pediu ao Ministério da Educação a proibição dos telemóveis nas escolas, mas o ministro chutou a decisão para cada estabelecimento. É preciso ir com calma. Sem telemóveis, como é que os miúdos pedem Uber Eats quando o almoço é peixe cozido?





Um relatório da Inspeção-Geral de Finanças revelou suspeitas de crime na privatização da TAP, em 2015: a compra por David Neelman foi financiada com um empréstimo da Airbus, com dinheiro da própria transportadora. As pessoas metem-se em cada marosca para comprarem a TAP. Se ainda fossem bilhetes para os Oasis!





Outro negócio que correu mal: o casamento de Jennifer Lopez e Ben Affleck chegou ao fim. O divórcio é agora oficial, depois de o casal estar há meses a tentar manter as aparências. Afinal, era mais teatro do que o Montenegro numa lancha a fingir que ajuda equipas de busca.





O Ministério da Administração Interna foi assaltado por causa de um andaime. O ladrão já foi detido, mas fica a lição: em andaimes, só piropos. O meliante podia, quanto muito, ter subido para gritar "sopra-me aqui ó balão".



O presidente da Venezuela, Nicolás Maduro, decretou a antecipação do Natal no país para 1 de outubro. Tendo em conta que já vi decorações à venda em agosto, não me parece assim tão escabroso despacharmos já isto.





A rentrée política portuguesa ficou marcada por burburinhos sobre as presidenciais, com Hugo Soares do PSD a mandar o nome de Leonor Beleza para cima da mesa. Beleza já recusou, se calhar por achar que Soares teria dúvidas entre votar nela ou no Trump.



8

Abriu na quinta passada uma das maiores Zaras do mundo, num quarteirão inteiro em Lisboa. Se esse prédio podiam ser antes casas para as pessoas morarem? Talvez, mas depois onde é que uma pessoa arranja um trench coat com gola de lapela e capuz amovível para usar três vezes antes de meter na Vinted?



POR *Zulay Costa*



FOTOS: DIREITOS RESERVADOS

Controlar a desinfeção da água para manter a segurança

Projeto H2OforAll une investigadores europeus no desenvolvimento de tecnologias de desinfeção e monitorização da qualidade da água. Sensor inovador já foi instalado em Coimbra.

Investigadores da Universidade de Coimbra estão, em parceria com colegas e empresas de mais nove países europeus, empenhados em desenvolver tecnologias de monitorização da qualidade da água de consumo doméstico, proteção das fontes de água potável e redução da quantidade de produtos de desinfeção. A água que consumimos atualmente não tem problemas, mas é preciso acautelar a sua qualidade num contexto de aumento da poluição e alterações climáticas.

O projeto H2OforAll, que arrancou em 2022 e está a decorrer até 2025, já deu passos concretos. Em julho, permitiu a instalação de um sensor inovador no sistema de distribuição da empresa municipal Águas de Coimbra. Tem a capacidade de monitorizar a concentração de 14 produtos de desinfeção secundários – que resultam da interação de químicos presentes na água com o cloro usado para a desinfeção de contaminantes microbiológicos – que podem ter impacto na saúde humana. Antes, o sensor foi testado e otimizado à escala laboratorial.

Em simultâneo, os investigadores estão a fazer testes de toxicidade, para apurar o real impacto de diversos destes componentes secundários na saúde humana e no meio ambiente. E a atuar na fonte, procurando remover os contaminantes precursores de produtos secundários de desinfeção e a testar alternativas de desinfeção



da água – que passam, por exemplo, pelo uso de radiação ultravioleta e tecnologias capazes de remover produtos secundários de desinfeção quando a sua produção não pode ser evitada.

A água que consumimos em nossas casas hoje em dia "é de grande qualidade", assegura Rui Martins, o investigador da Universidade de Coimbra que lidera o projeto H2OforAll. Mas, face à crescente poluição dos cursos de água e às alterações climáticas, receia-se que a "qualidade da água captada seja cada vez menor", obrigando a um uso mais intensivo de produtos desinfetantes, como o cloro. Este cenário torna urgente desenvolver novos métodos e tecnologias que garantam que a água que chega às nossas torneiras é "segura".

O projeto, que envolve também investigadores e empresas da Alemanha, Bélgica, Chipre, Espanha, Israel, Países Baixos, Polónia, Reino Unido e Suécia, conta com um financiamento de quatro milhões de euros atribuídos pela União Europeia no âmbito do programa Horizon Europe.



Um país para professores



Falamos das gerações mais bem preparadas da história, contudo, o desprestígio da carreira docente também nunca foi maior e julgo que a grande chico-espertice a que assistimos é a de esticar a corda procurando continuar a fazer omeletas sem usar ovos. As escolas públicas estão cada vez mais empobrecidas de meios humanos, embora a bandeira das gerações mais bem preparadas pareça querer dizer que, afinal, está tudo bem. Mas não está. A rotura é à vista. Desqualificar a carreira docente até ao ponto em que ninguém quer ser professor é deitar fora o futuro e matar à partida as oportunidades das novas gerações. Não há democracia sem professores, não há justiça sem professores porque não há futuro sem professores.

O Monteiro Lobato dizia que um país se faz com homens e livros. Eu acredito que um país se faz com pessoas, entre as quais alguém ensina para que alguém aprenda. Os livros, por mais que os ame e me sirvam de maravilha, só estão ao tamanho de um professor quando também ensinam, quando nos entregam o que os professores entregam: as chaves para o conhecimento.

Chega o mês das escolas e vamo-nos habituando ao desprezo pela classe que anda como nómada pelo país, à míngua de lugar entre alunos como pássaros a desnutrir nos ninhos. Que tenhamos mais licenciados do que nunca não significa que tenhamos cidadãos mais preparados, porque a informação que se recebe só aproveita se acompanhada do completo processo de humanização que significa educar. E a educação não se esgota na família. As famílias, por mais preparadas, não são necessariamente capazes de uma didáctica universal, uma noção clara do que importa fornecer ao conhecimento de uma criança segundo sua idade, sua maturidade. As escolas, os professores, são pois os instrumentos potenciadores da paridade, de tudo quanto transforma uma criança numa figura de vocação para a igualdade de oportunidades. O que significa que são as escolas, os professores, quem executa essa fundamental tarefa de fazer disto uma democracia, que é o mesmo que dizer que fazem disto um país. De outro modo seria apenas um lugar onde todos haveríamos de estar debaixo de abuso. Todos os países onde se mira a justiça são países de professores. Sonho que assim sejamos nós, mais dia ou menos dia, mas urgentemente. Urgentemente.

O AUTOR ESCREVE DE ACORDO COM A ANTERIOR ORTOGRAFIA



POR *Ana Tulha*

2.ª

GOOGLE JULGADA POR MONOPÓLIO NO MERCADO DE PUBLICIDADE ONLINE

SEGUNDA-FEIRA Arranca um dos julgamentos do ano: a Google é acusada, pelo Governo dos Estados Unidos, de práticas anticompetitivas e abusivas no mercado de anúncios digitais. O Executivo americano alega que a tecnológica monopoliza as principais tecnologias de publicidade digital, de modo a que os anunciantes se tornem dependentes das suas ferramentas. A Google nega as acusações.



FRENTE A FRENTE ENTRE KAMALA E TRUMP NOS EUA E FEIRA MEDIEVAL EM LEÇA DO BALIO

TERÇA-FEIRA Depois da desistência de Joe Biden, e da entrada em cena fulgurante de Kamala Harris, com uma reviravolta importante nas sondagens, está agendado para esta terça-feira, na ABC News, o grande frente a frente entre a candidata democrata e Donald Trump, candidato republicano. Neste mesmo dia, arranca a Feira Medieval de Leça do Balio, em Matosinhos, evento que dura até domingo.

LUCÍLIA GAGO OUVIDA NO PARLAMENTO E LEITURA DE ACÓRDÃO NA OPERAÇÃO ÉTER

QUARTA-FEIRA Mais de dois meses depois dos pedidos do Bloco de Esquerda e do PAN para que fosse ouvida no Parlamento, Lucília Gago, procuradora-geral da República, vai à Comissão de Assuntos Constitucionais. Neste mesmo dia, Melchior Moreira, ex-presidente do Turismo do Porto e Norte de Portugal, conhece a sentença da Operação Éter. Ele e outros 28 arguidos estão acusados de desviar 650 mil euros de dinheiros públicos.

MUNDIAL DE GINÁSTICA ACROBÁTICA EM GUIMARÃES E NEY MATOGROSSO NO PORTO

QUINTA-FEIRA Durante 11 dias, todos os caminhos da ginástica acrobática vão dar a Guimarães. É na cidade minhota, mais precisamente no Multiusos, que decorrerá o Campeonato do Mundo da modalidade, onde são esperados mais de 700 participantes, oriundos de 24 países. Quem procura um programa mais musical, pode ouvir Ney Matogrosso, no Coliseu do Porto.

GAYA HUMAN EXPERIENCE E SINTRA PALCO DE MARIONETAS

SEXTA-FEIRA Arranca em Vila Nova de Gaia o primeiro festival em Portugal com 0% álcool, drogas e carbono. O Gaya Human Experience quer promover a sustentabilidade e a saúde mental. Em Sintra, tem início a 4.ª Edição da MIMMOS – Mostra Internacional de Marionetas, Máscaras e Objetos de Sintra.



Sáb.

ABRUNHOSA COM ROCKIN'1000 E XUTOS NO QUEIMÓDROMO

SÁBADO No Estádio de Leiria, Pedro Abrunhosa apadrinha a estreia em Portugal do fenómeno global Rockin'1000, famoso por reunir milhares de músicos amadores e profissionais para celebrar clássicos do rock. Já os Xutos & Pontapés preparam-se para um concerto especial no Queimódromo do Porto. O espetáculo assinala os 45 anos da banda e o dia em que Zé Pedro (falecido em 2017) faria 68 anos.



MEIA-MARATONA TOMA CONTA DA INVICTA

DOMINGO A Meia-Maratona do Porto está de volta com a 17.ª edição, sendo que desta vez, devido às obras do metro, o percurso (de 21 quilómetros) vai atravessar unicamente as ruas da cidade Invicta. A partida está marcada para as 9 horas, na Avenida Dom Carlos I, na Foz, e a corrida destina-se a atletas nascidos até 2006. Além da prova principal haverá ainda uma minimaratona de cinco quilómetros destinada a todas as classes etárias e sem fins competitivos.

A CULTURA

Por **João Rosas**
Escolhas do realizador e escritor


D.R.

CONSTRUÇÃO DE MAGIA E VIOLÊNCIA



TEMPORADA DE FURACÕES

Há muito tempo que não entrava num livro como o da mexicana Fernanda Melchor, a ponto de me dar insónias e obrigar-me a acabá-lo numa noite em que o fechei já amanhecia, depois de mais de cem páginas lidas de um só fôlego. Tal deve-se ao trabalho formal da autora sobre a linguagem, e ao nível perturbador de violência que essa linguagem é capaz de evocar.



NTS

Esta rádio online londrina é construída diariamente por pessoas de todo o Mundo. Uso-a para trabalhar, para cozinhar, para dançar ou pura e simplesmente para me deixar levar por um arquivo sem-fim de programas mágicos.



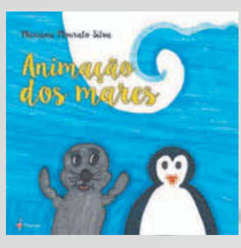
FORENSIC ARCHITECTURE

Foi fundada pelo arquiteto israelita Eyal Weizman e é uma agência que agrega investigadores e artistas de diversas áreas, produzindo peças que são mostradas tanto em galerias e museus como em tribunais, onde são usadas como provas forenses.

"A morte de uma cidade", prémio DocAlliance 2023 para melhor documentário, é o mais recente filme de João Rosas. Estreou em sala a 5 de setembro.



O PODER DAS PALAVRAS



Animação dos mares
Mariana Mourato Silva



La soupe magique de grand-mère
Helena Silva Charle



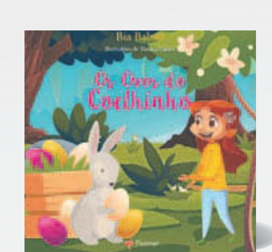
O unicórnio da Quinta
Mikaela Silva



Escola de fantasias
Filomena Brito Costa



O pintainho azul que deixou de ser azul
Laura Melo



Os Ovos do Coelhinho
Bia Babau



Inverno do futuro
Luís Garra



Não quero morrer aqui
Carlos Filipe



Fragmento/I - a atração esculpida pelo degelo
Albino Baptista



Terra à Vista
Matilde de Oliveira



Na Flor do Poeta
José Mendes



Lágrimas e Cânticos de uma caminhada
Cipra Maurício



É mais forte do que eu! Mas... e se eu disser que te amo?
Carmita Alfredo



Poemas de uma vida alternativa
Gracinda Monteiro



Beco da Esperança
Raul Cardoso



Histórias que só seu sei
Teresa do Amparo Ferreira



Fauna do Ruído Cinábrio
Bia Jesus



Egos e Traços da minha Aldeia
Gabriela Almeida



Maria da Graça
Júlio Rafael Soeiro Nobre de Melo



Dancing with Shadows - Belinda Raitt collected poems - Volume I & II
Belinda Raitt



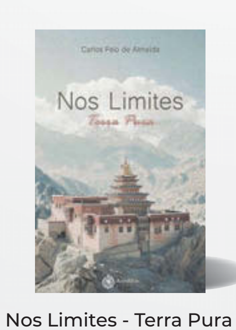
Vestida de vento
Luísa Pimentel



o longo rio dniepre
carlos nogueira fino



depois do apito
Clara M. Cardoso



Nos Limites - Terra Pura
Carlos Feio de Almeida



www.primeirocapitulo.com



www.atrolabioedicoes.com



www.poesiaimpossivel.com



www.contraluz.com



www.chiadobooks.com




www.cookingstories.net

www.flam

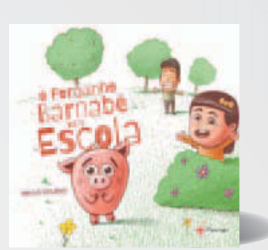
NOVIDADES



Ru gosto! Tu não!
Lauren Pinto Coelho



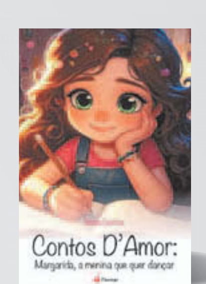
O Líder Afetuoso
Paulo Girão Costa e Isa Silva



O Porquinho Barnabé vai à Escola
Paula Solano



Pardito e a Grande Árvore Mágica
Sofia Almeida



Contos D'Amor: Margarida, a menina que quer dançar
Joana Cardoso



O menino que sohava ser pássaro
Jessica Meireles



Os segredos das mulheres
Vera Lúcia Almeida

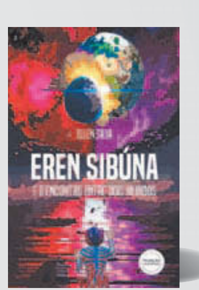


Um passado sempre presente
Antonello Visi


Porto de mós
Rastigat



O Protagonista
Duarte Martins



Eren Sibúna e o encontro entre dois mundos
Ellen Silva



Os poemas da vida de um adolescente
Joana A. Guedes



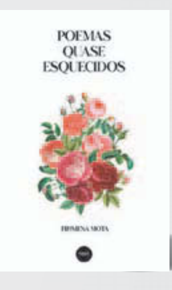
Sem filtro - A compreensão
Sara Pelle



Poesia II - Beta
Luísa D'Ó



Palavras do meu reencontro
Bia Santana



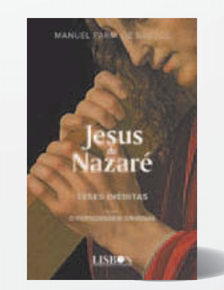
Poemas quase esquecidos
Filomena Mota



Fragmented Thoughts
Carolina Vieira



A Versão Terrestre da Batalha Celestial
João Pereira



Jesus de Nazaré - Livro I - O personagem original
Manuel Faria de Bastos



O Pensamento Urbanístico - Sua evolução desde finais do século XIX
Pedro Ferro



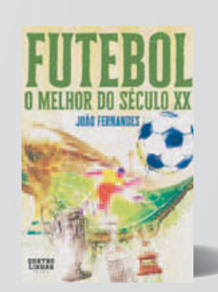
Um jovem e a política
João Moreira



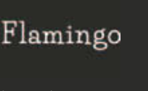
Bósnia - 95 Manutenção de Paz em trincheiras de guerra
Paulo Gonçalves



César - O criador e administrador do caos: Da experiência em Cádis ao Pacto de Besançon
Clayton da Costa Ribeiro



Futebol - O melhor do século XX
João Fernandes



ingoedicoes.com



www.moonlightedicoes.com

SHOWTIME
www.showtime-books.com



www.lisboninternationalpress.com




www.quatrolinhas.com



www.atlanticbooks.pt

SERÁ ESTE O ANO DA PAZ NAS ESCOLAS?

Depois do acordo entre Governo e professores para a recuperação do tempo de serviço congelado, os ingredientes para a pacificação parecem estar reunidos. O próximo ano letivo promete mais tranquilidade, só que a escola é uma fábrica de problemas e é preciso tempo. A falta, crónica e sistémica, de docentes não se resolve do dia para a noite, mas há medidas, há avanços, há esperança. As negociações seguem. E a procissão ainda vai no adro.

TEXTO *Catarina Silva*

Estávamos em setembro, o ano era 2023, as escolas a voltar a encher-se de alunos e a contestação social dos professores, que já vinham de protestos no ano letivo anterior, não só não arrefecia como ganhava ainda mais fôlego. Greves, algumas por tempo indeterminado, muitas manifestações, marchas pelo país, serviços mínimos, um braço de ferro com o Governo, a luta de uma classe que se uniu e para a qual o copo encheu e transbordou. O ano foi atribulado, fez-se com cartazes pendurados nos gradeamentos das escolas, com docentes às portas logo de manhãzinha em cânticos de protesto. Foi um grito desertor. O ponto de viragem acabaria por chegar já em 2024, após a queda do último Governo. Fernando Alexandre assumiu o Ministério da Educação depois de os portugueses irem às urnas, era abril, quis acelerar as negociações, pacificar os ânimos.

E em maio chegava o acordo há tanto ansiado. Sete sindicatos (em 12) davam luz verde à tutela para avançar com um calendário de recuperação do tempo de serviço que os professores viram ser-lhes congelado há anos. "Este Governo anunciou a intenção de cumprir a promessa eleitoral que tinha feito e, em menos de um mês, cumpriu", congratulava-se então o ministro. Em causa estão seis anos, seis meses e 23 dias, o tempo de serviço que os docentes sempre exigiram recuperar. Será gradual, vão recuperar 599 dias já neste mês, 598 dias a 1 de julho de 2025, 598 dias a 1 de julho de 2026 e 598 dias a 1 de julho de 2027. São mais de 100 mil os professores abrangidos, com a consequente progressão na carreira (subida de escalão) e devido acerto salarial.

Feito o preâmbulo, a dias do arranque do novo ano letivo, adivinha-se agora uma maior paz nas escolas? "Isto trouxe mais do que paz, e falar de paz depois dos últimos anos é deveras importante. O momento do acordo celebrado com o Ministério da Educação foi histórico e é significativo para termos um ambiente mais favorável nas escolas. Recuperámos a totalidade do tempo, não foi só um dia. Garantimos que, em dois anos e dez meses, milhares de professores progridam dois ou até três escalões. Claro que isto se traduziu num contentamento enorme." Pedro Barreiros, líder da Federação Nacional da Educação (FNE), um dos sindicatos que assinaram o acordo, diz que isso não invalida outras lutas que ainda serão travadas, que sabe que este não é o acordo perfeito, que houve cedências de parte a parte, mas que "hoje milhares de professores podem olhar para a sua carreira com uma perspetiva de futuro bem melhor do que era previsível há cinco meses". E isso é ponto assente.

"O MOMENTO DO ACORDO CELEBRADO COM O MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO FOI HISTÓRICO E É SIGNIFICATIVO PARA TERMOS UM AMBIENTE MAIS FAVORÁVEL NAS ESCOLAS. RECUPERÁMOS A TOTALIDADE DO TEMPO, NÃO FOI SÓ UM DIA. CLARO QUE ISTO SE TRADUZIU NUM CONTENTAMENTO ENORME"

Pedro Barreiros
Secretário-geral da Federação Nacional da Educação

Mário Nogueira, da Federação Nacional de Professores (Fenprof), um dos sindicatos que não assinaram o acordo por o considerarem insuficiente (um dos motivos era por deixar de fora muitos professores que já estão no último escalão, os quais nunca poderiam ver recuperado o tempo de serviço congelado), reconhece que "é inegável que esta era uma questão importantíssima e que se resolveu, não totalmente, mas quase". "E ainda bem que não assinámos o acordo, porque depois pudemos requerer uma negociação suplementar que conseguiu que muitas propostas que não estavam previstas no acordo inicial fossem contempladas, no que toca à avaliação de professores, à formação, à progressão", sublinha. A recuperação do tempo de serviço, embora fosse bandeira de luta, não era a única reivindicação, como Nogueira bem lembra. E o grande fator de instabilidade nas escolas, a falta de professores, perdura. Lá iremos.

Para já, foquemo-nos nos avanços e no que eles representam no imediato. Ministro da Educação nos anos 1990, no Governo chefiado por António Guterres, Eduardo Marçal Grilo ainda vai às escolas com regularidade para dar palestras e tem sentido um clima de entusiasmo. "Este foi um passo muito importante para trazer alguma paz à relação dos professores com o sistema, muito importante para a apaziguar. E não tenho a mais pequena dúvida de que este será um ano mais calmo." Há problemas, isso há, "alguns são estruturais, não se resolvem com uma varinha de condão, com uma ou duas medidas, mas há passos positivos". Marçal Grilo espera mesmo que haja um virar de página, "até do ponto de vista da imagem pública, em que se passou mui-





PEDRO ROCHA

to a ideia de que os professores não eram considerados, não constituíam um profissão digna, o que não é verdade". "Importa que todas as políticas agora sejam no sentido de dignificar cada vez mais a profissão e a formação, porque precisamos de bons professores, são o elemento fundamental para o futuro do país."

A CRÓNICA E SISTÉMICA FALTA DE PROFESSORES

Tanto são que a falta de docentes continua a abalar o sistema e a fragilizar a escola pública, ano após ano. Na última segunda-feira, os números já adivinhavam o descalabro e as manchetes davam conta disso mesmo: se as aulas começassem nesse dia, cerca de 122 mil alunos não teriam professor a, pelo menos, uma disciplina. A escassez, já se sabe, afeta sobretudo o sul do país, Lisboa, Setúbal, Beja e Faro. E disciplinas específicas, como Informática, Geografia, Português, Matemática. Segundo José Augusto Pacheco, investigador no Centro de Investigação em Educação na Universidade do Minho e professor catedrático na área das Ciências da Educação, "esta não é uma realidade só nossa, afeta Portugal e a grande maioria dos países". E é preciso rebobinar a cassete até àqueles anos pós-Estado Novo. "Recorrer à intervenção de outros profissionais sem formação pedagógica é uma das soluções que tem sido adotada e que também já aconteceu nos anos 1980, quando havia uma grande falta de professores devido à massificação escolar dos anos 1970." Nessa altura, foi necessário formar professores, foram criados cursos e escolas de Ensino Superior, "e o problema foi resolvido durante quatro décadas, mas voltou, e é algo que é crónico e que este Governo não pode resolver na totalidade, porque é sistémico". Aliás, o próprio primeiro-ministro, Luís Montenegro, já admitia, na quarta-feira, que, "apesar de todos os esforços", o Governo não pode garantir "de um mês para o outro" que haverá professores para todos os alunos a todas as disciplinas no arranque do ano letivo. E o ministro da Educação reconheceu que "isto é uma falha grave da escola pública", que tem de ser corrigida, "mas que nos últimos anos foi simplesmente ignorada".

> **"A GRANDE QUESTÃO É QUE A MAIORIA DOS PROFESSORES ESTÁ A NORTE, TAMBÉM PORQUE A MAIORIA DAS ESCOLAS DE ENSINO SUPERIOR PARA PROFESSORES ESTÁ NA REGIÃO NORTE. E UM PROFESSOR DO NORTE QUE TENHA DE IR PARA O SUL TEM DESPESAS, SOBRETUDO COM O ALOJAMENTO, QUE, NA MAIORIA DAS VEZES, O SALÁRIO NÃO PAGA"**
>
> **Mário Nogueira**
> Secretário-geral da Fenprof

Como diz Mário Nogueira, da Fenprof, "durante muitos anos disse-se que havia professores a mais, que a falta de docentes era uma falácia e o problema foi-se agravando". Para já, o plano "+Aulas+Sucesso", lançado pelo Executivo, com 15 medidas de emergência, quer tentar tapar a ferida aberta a curto prazo. O objetivo, ambicioso, é reduzir em 90%, no final do 1.º período, o número de alunos sem aulas.

Entre as medidas está o recurso a professores aposentados, a possi-



"NÃO SÓ AUMENTARAM OS CANDIDATOS AOS CURSOS DE PROFESSORES, COMO AS NOTAS DE ENTRADA SUBIRAM SIGNIFICATIVAMENTE. O QUE SIGNIFICA QUE OS NOSSOS JOVENS ACREDITAM QUE HÁ UMA SAÍDA PROFISSIONAL DIGNA E QUE OS PROFESSORES SÃO VITAIS NUMA SOCIEDADE"

Eduardo Marçal Grilo
Ex-ministro da Educação

bilidade de os docentes adiarem a idade da reforma continuando a dar aulas ou de poderem aumentar o número de horas extraordinárias. O que, para Nogueira, "são cócegas ao problema, que só se resolverá quando houver uma valorização da profissão, quando o salário de um professor deslocado chegar para as despesas". "A grande questão é que a maioria dos professores está a norte, também porque a maioria das escolas de Ensino Superior para professores está na região Norte. E um professor do norte que tenha de ir para o sul tem despesas, sobretudo com o alojamento, que, na maioria das vezes, o salário não paga. Por isso muitos desistem, abandonam a profissão." Já para não falar do grande número de aposentações. "Há dias fizemos contas, 2013 foi o ano das grandes aposentações de professores neste século e a realidade é que, desde o início do ano e até final de setembro, teremos mais cerca de mil professores a aposentarem-se do que em 2013, são 2753 ao todo. E o Governo está incapaz de ir buscar os milhares de jovens que saíram." A classe está envelhecida, "os professores que entraram nos quadros no último ano tinham uma média de idades de 46 anos, antes eram contratados, foram somando anos de precariedade".

Mas há uma certeza, para Pedro Barreiros, da FNE, é que "se sente uma urgência na tomada de decisões por parte do atual ministro, há negociações, ação, iniciativa". "Porém, estas medidas pontuais nunca serão suficientes." A mais emblemática, que gerou mais bruaá, é o recurso a docentes aposentados (segundo o ministro, há umas centenas que já manifestaram interesse) e Filinto Lima, presidente da Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos e Escolas Públicas, afirma que "a esmagadora maioria dos professores quer sair do sistema e não quer voltar, porque está exausta, mas esta é uma medida entre 15". Pelo menos, elogia, "reconhecem o problema e lançam soluções, há que esperar para ver se resultam". Sendo certo que, apesar de "este ministro ter entrado com o pé direito, enquanto não houver um apoio efetivo à estadia de professores deslocados, o ministério não vai ter grande sucesso nas medidas que preconizou".

Por isso mesmo, além de um concurso extraordinário para as escolas em que há alunos sem professores, em cima da mesa está agora o subsídio para docentes deslocados a mais de 70 quilómetros de casa (entre os 75 e os 300 euros), para tentar atrair estes profissionais para o sul do país. Só que a proposta do Governo, que vai avançar, pese embora a promessa de que será reavaliada, tem muitas balizas. Primeiro, destina-se apenas aos docentes colocados em escolas consideradas carenciadas, situadas na zona da Grande Lisboa, Alentejo e Algarve. Se-



REINALDO RODRIGUES

gundo, será só para aqueles que lecionem determinadas disciplinas, para as quais há falta de professores. O apoio é reclamado há anos, mas nos moldes em que foi proposto, acredita Filinto Lima, "vai criar guerra, para além de ser injusto e violar o princípio da equidade". Por outro lado, o investigador José Augusto Pacheco salienta que, "se há zonas críticas de falta de professores, tem de haver soluções diferenciadas para essas zonas, mas sem colocar em causa o princípio de igualdade".

Pelo caminho, as câmaras estão a entrar no debate, Oeiras inaugurou um alojamento para professores deslocados, com quartos a 150 euros com tudo incluído. Cascais vai disponibilizar 105 alojamentos com rendas entre os 150 e os 400 euros. E é o ex-ministro Marçal Grilo quem o diz: "O problema da Educação é um problema de todos nós, do país, não é só dos pais, dos professores, das escolas. Todos temos de ajudar. Já ando nisto há 50 anos e, apesar do que possa parecer, as escolas não são o caos de que se fala e têm-se feito enormes progressos." Paralelamente, o Governo, afirma, está a tentar "socorrer-se de todos os instrumentos possíveis" para ir buscar professores. "Uns terão mais resultados, outros menos, mas todos os esforços são positivos."


ADELINO MEIRELES

O ministro da Educação, Fernando Alexandre, tem estado em negociações contínuas com os sindicatos de professores desde que assumiu a pasta, em abril

MAIS ALUNOS A ESTUDAR EDUCAÇÃO

No meio de tudo, há um dado animador, que traz alguma esperança. Os cursos que formam professores têm mais estudantes este ano (mesmo apesar da aparente desvalorização da profissão docente, há jovens que querem ser professores). Foram colocados 997 alunos, um aumento de 8% face a 2023. E há passos dados, como a atribuição de duas mil bolsas por ano a alunos que ingressem em licenciaturas e mestrados em ensino. É certo que a formação de novos docentes só vai surtir efeitos daqui a anos, e que não compensa as aposentações, na ordem das quatro a cinco mil a cada ano, mas o caminho faz-se caminhando. "É positivo, claro, mas fica muito aquém das necessidades do futuro. As instituições de Ensino Superior de Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve, onde há maiores carências de professores, têm de começar a abrir vagas em valor superior ao atual. Todas as vagas abertas nestes cursos foram ocupadas, dá a entender que, se tivessem sido abertas mais, mais alunos teriam entrado", refere Pedro Barreiros, que recorda o que já aqui foi escrito: a formação de professores ainda é feita maioritariamente a norte e as necessidades estão no sul. "E sabemos que os alunos tendem a escolher instituições mais próximas de casa, até em virtude dos custos atuais da habitação."

Olhemos, pois, para o copo meio cheio. "Não só aumentaram os candidatos aos cursos de professores, como as notas de entrada subiram significativamente. O que significa que os nossos jovens acreditam que há uma saída profissional digna e que os professores são vitais numa sociedade. Não há futuro para uma sociedade que não tenha professores dignificados", destaca Marçal Grilo. E nem tudo é traduzível em euros, garante. Mesmo que a questão salarial seja importante, o político defende que, quando um Governo e uma sociedade mostram a relevância e o papel decisivo que os professores têm, "isso dignifica muito, é mostrar que o trabalho que fazem é fundamental, que faz a diferença". "Os finlandeses fizeram isso há uns anos, com sucesso, uma campanha a dignificar o papel do professor. Mesmo que pareça pouco, a verdade é que mobiliza."

Contudo, em termos práticos, reclamam-se melhores condições. Não só para professores, como para assistentes operacionais (que têm um papel fundamental na educação fora da sala de aula). Há negociações entre Governo e municípios a decorrer sobre esta matéria e o ministério também já prometeu que vai começar a rever a carreira docente em outubro, mas ainda nada anunciou a este respeito. As reivindicações são todas na mesma linha. Conhecer as colocações mais cedo (e não apenas em agosto), para que os professores possam organizar a sua vida. Subir os salários nos primeiros escalões. Rever as quotas de acesso aos 5.º e 7.º escalões, "até porque num ensino público obrigatório, não faz sentido haver uma carreira em que é tão difícil progredir", adiciona José Augusto Pacheco. Reduzir a burocracia também, "o essencial do trabalho de um professor tem de ser a questão pedagógica, a sala de aula, a profissão docente já é muito desgastante, é preciso muita resiliência e na última década houve uma funcionarização do professor". Mais estabilidade, ou seja, menos anos com contratos a prazo. E apoios à deslocação, para todos os que fiquem colocados longe de casa. Para isso, considera Filinto Lima, "o ministro da Educação também precisa do ministro das Finanças do seu lado", e espera que "este ministro das Finanças seja mais amigo da Educação, que é o baluarte de uma sociedade democrática".

> **"O ESSENCIAL DO TRABALHO DE UM PROFESSOR TEM DE SER A QUESTÃO PEDAGÓGICA, A SALA DE AULA, A PROFISSÃO DOCENTE JÁ É MUITO DESGASTANTE, É PRECISO MUITA RESILIÊNCIA E NA ÚLTIMA DÉCADA HOUVE UMA FUNCIONARIZAÇÃO DO PROFESSOR"**
>
> **José Augusto Pacheco**
> Investigador no Centro de Investigação em Educação na Universidade do Minho

OS PAIS E UM OBSERVATÓRIO DE CONVIVÊNCIA ESCOLAR

Do lado dos pais, a palavra de ordem é esperança. Quem o diz é Mariana Carvalho, presidente da Confederação Nacional das Associações de Pais (Confap), que quer que haja sobretudo mais atenção à saúde mental e emocional da comunidade educativa e, neste sentido, "rever a carreira docente e torná-la mais atrativa, para que os professores se sintam acarinhados, é positivo". A par disso, "com o entendimento para a recuperação do tempo de serviço congelado, espera-se mais paz e tranquilidade este ano", sabendo contudo que "ainda há muitos desafios pela frente". A Confap reuniu há dias com o Ministério da Educação, um primeiro contacto para apresentar as preocupações dos pais. "Todos os anos temos esta questão da falta de professores, mas há que esperar pelo início do ano letivo, a nossa esperança é que aquelas medidas de emergência possam diminuir os impactos."

Voltando à saúde mental, em conjunto com a FNE, com professores, diretores de escolas, o Instituto de Apoio à Criança, a Ordem dos Psicólogos, está a ser criado um Observatório para a Convivência Escolar. "Para combater a indisciplina e a violência nas escolas, que tem vindo a aumentar", realça Mariana Carvalho. Pedro Barreiros acrescenta que a ideia é "criar um ambiente escolar favorável às aprendizagens" e que se pretende também envolver a tutela, com quem a FNE vai reunir amanhã (dia 9). "O website está praticamente pronto e inclui uma plataforma onde alunos, diretores, pais, professores podem denunciar situações. Faltava uma instituição credível para acompanhar estes casos, para trabalhar na prevenção, organizar iniciativas, debater a questão, não se pode empurrar isto para debaixo do tapete. Com uma escola pública de qualidade todos saímos a ganhar e estar sistematicamente só a apontar defeitos é um erro", remata o dirigente sindical.

Regressamos ao princípio. O próximo ano letivo prevê-se mais calmo nas lutas, mais pacificado nas dores, mais tranquilo no ensino. Mas o caminho ainda será longo, muito longo. "Agora há que valorizar a profissão docente, focando na questão pedagógica e na valorização social do professor, e certamente vamos ter mais jovens a quererem ser professores", conclui José Augusto Pacheco.



KENTON THATCHER PHOTOGRAPHER

XUTOS CELEBRAM 45 ANOS NO PORTO (E HÁ NOVO ÁLBUM A CAMINHO)

A banda teve altos e baixos, poderia ter acabado ao fim de meio ano (não aconteceu), poderia ter-se chamado Beijinhos & Parabéns (mas não seria a mesma coisa). O processo criativo mantém-se: músicas primeiro, letras depois. Tim conta como os poemas nascem (como flores), as palavras que escrevia em cadernos com linhas. E os fãs explicam por que razão se colam às grades com os pés levantados do chão.

TEXTO *Sara Dias Oliveira*

É dia de ensaio. Na véspera, os quatro (Tim, Kalú, João Cabeleira e Gui) estiveram no regresso do programa "Isto é gozar com quem trabalha", de Ricardo Araújo Pereira, numa conversa transmitida em direto, a partir do Seixal, e no palco com a música "À minha maneira". A banda continua na estrada. "Pela diversão, pela mensagem, porque nos sentimos bem com o que fazemos", declara Tim à "Notícias Magazine". Um grupo de rock'n'roll à portuguesa, com certeza. "Um organismo vivo", acrescenta. Momentos inesquecíveis? "São vários, são muitos, e são todos importantes", responde.

No fim dos anos 1970, havia música a acontecer numa garagem dos Olivais. Zé Pedro e Zé Leonel compunham, criam o grupo Beijinhos & Parabéns, Tim e Kalú entram depois, dois ensaios e o nome fica Xutos & Pontapés, mais condizente com o som e o tom. Tim lembra-se bem. "Poderia ter acabado tudo ao fim de seis meses, fomos andando por aí fora sem ter uma ideia de ser isto ou aquilo." Não terminaram, fizeram concertos, gravaram álbuns (o próximo está meio feito, revela Tim), construíram músicas inconfundíveis

e marcantes, que se entranharam no cancioneiro nacional, no imaginário coletivo.

Primeiro, as músicas, depois as letras de Tim. "Sou uma pessoa um bocado impulsiva, dou muito valor aos sinais, às coisas e novidades que vou encontrando, uma faísca, uma cena." É um processo rápido. "As canções são como as flores, aparecem, são fugazes." Escrevia-as em cadernos, alguns que trouxe de Macau, outros de promoção de festas e festivais por onde a banda passava. Agora é mais telemóvel e computador. "É mais prático."

Os Xutos celebram 45 anos no Queimódromo do Porto a 14 de setembro, dia em que Zé Pedro festejaria 68 anos. "É mais uma homenagem, ele ia gostar que fosse assim", comenta Tim. O concerto será longo, 30 músicas ou mais, dois alinhamentos fundidos num, encerrará a tournée "Olá Vida Malvada", terá uma surpresa ou outra, dois grupos a abrir: Meu General e o Conjunto!Evite. "Será um encontro entre os músicos e o público, o público e o público, e o público e os músicos." Uma festa, portanto. Há packs de bilhetes para famílias e a CP faz descontos nas viagens de 13 a 15 de setembro.

Joca, como é conhecido, Fernando António de seu nome, comediante de Vila Nova de Gaia, lá estará na linha da frente. Esteve nos concertos dos 15, 20, 25, 30, 35 anos, não poderia faltar a este, já recusou trabalho para esse dia. É fã e tem um manual para ver Xutos. "Chegar cedo, ver o sound check, beber uns copos, jantar, e passar o concerto pendurado nas grades, os pés não pousam no chão." Para si, é assim que tem de ser. "Um concerto dos Xutos é uma romaria." Desfrutada até ao tutano.

O cenário do seu canal de YouTube é uma moldura com o bilhete do primeiro concerto que viu dos Xutos, em 1988, no cais de Gaia, a 250 escudos, e o seu alinhamento preferido da digressão "Três Desejos" em 2005. Tem um lenço de Tim, vinis e CD, falta-lhe o "90" lançado em França, livros sobre a banda. É mais colecionador de memórias do que de objetos e não se aproxima de quem admira. "Sou um bicho do mato, não gosto muito de falar com os meus ídolos." Pelos Xutos, fez muita estrada, já andou 15 quilómetros a pé, dormiu numa caixa de multibanco à espera do primeiro autocarro da manhã.

Paula Bustorff é fã também e perdeu a conta aos comboios e autocarros que apanhou, às viagens que fez no seu carro, aos concertos que viu. Sempre junto às grades, como deve ser. Conheceu muita gente nessa admiração pela banda (inclusive o pai dos seus filhos), foi sócia do clube de fãs, tem a discografia, t-shirts, baquetas do Kalú. "Os Xutos fazem parte da minha vida", garante.

Em 2000, no encontro de fãs, no Ritz Club, em Lisboa, tinha sido operada ao ouvido direito numa segunda-feira, teve alta na sexta. "No dia seguinte, sábado, estava a ouvir Xutos na fila da frente." O pano com o X dos Xutos, prenda de casamento, esteve meses em cima da sua cama. Na lua de mel, ficou no mesmo hotel dos Xutos para assistir a dois concertos em Aveiro. "De 1999 a 2004, antes de engravidar, programava as minhas férias e os meus fins de semana consoante as tournées dos Xutos." Depois engravidou e, grávida de gémeos, de barriga de quase seis meses, assistiu ao espetáculo dos 25 anos dos Xutos, o único em que não se colou às grades por razões óbvias. Os filhos Pedro e Laura, hoje com 20 anos, são também fãs, tratavam Zé Pedro por tio Zé com autorização dele. Paula Bustorff, técnica de farmácia na Fundação Champalimaud, acompanhou-o na doença.



FOTOS: RITA CHANTRE





IGOR MARTINS

Bernardo Moniz (em cima) é a voz dos GM, banda de tributo aos Xutos que dá concertos desde 2002. Paula Bustorff (ao centro) é fã do grupo, a partir de Lisboa para todo o lado. Admira a camaradagem dos elementos e as letras que compõem. Joca (em baixo), comediante de Vila Nova de Gaia, é mais colecionador de memórias do que de objetos, e tem muitas. O bilhete do primeiro concerto está emoldurado

X, BRAÇOS CRUZADOS, AO ALTO

Os GM, de Gritos Mudos, são uma banda de tributo aos Xutos que ganhou forma nos corredores da Faculdade de Economia da Universidade Nova de Lisboa. Bernardo Moniz e Jorge Montinho faziam alguns concertos na associação de estudantes, nada de sério ainda. Em 2002, nasce a banda. Mais de 650 concertos desde então, uma média de 40 a 45 por ano. Com Bernardo Moniz na voz e baixo, João Casinhas na bateria, André Ferreira na guitarra, Sérgio Montinho também na guitarra, Carlos Delfim no saxofone, teclas, voz.

Ter uma banda assim é uma responsabilidade e um motivo de orgulho. "Sim, é, e é sobretudo aconchegante sermos reconhecidos pelos próprios", realça Bernardo Moniz. Kalú já tocou com os GM. "Nota-se que somos muito fãs, curtimos à brava." Um concerto dos GM atravessa vários períodos dos Xutos, sem falhar os maiores clássicos. "Tentamos ir ao milímetro, não como uma cópia, tocamos o que nos sabe bem", adianta Bernardo Moniz, economista e músico.

Em 1997, Bernardo Moniz viu 25 concertos da tournée "Dados viciados". Começou a ouvir Xutos aos 16 anos nas festas de amigos em Salvaterra de Magos, aos 18, com carta de condução, começou a seguir a banda. Na fila da frente, sempre que possível. Tem todos os discos dos Xutos, alguns autografados, uma camisola assinada por todos, palhetas do Tim. "Os Xutos surgem numa altura muito complicada e turbulenta da nossa história e começam a dizer muita coisa, a mensagem é muito forte." Há ainda a boa onda. "Olhamos para o palco e não vemos superestrelas. São comuns mortais, tal como nós. E há miúdos à frente que sabem a história toda."

O X, o símbolo da banda, faz parte da história. Surge por acaso na gravação do videoclipe dos "Contentores". A jovem atriz Ana Padrão estava no meio do público e precisava de fazer um sinal ao homem da câmara para focar o plano. Levantou os braços em X com um lenço no pulso. O resto, é história.

Os Xutos são muita coisa, inspiraram sapatilhas, vinhos, mochilas, motas, são comendadores, Zé Pedro tem o nome num avião da TAP. Na última quarta-feira, entrou em circulação uma moeda de cinco euros em homenagem à banda. "É mais um motivo de satisfação e uma prova de reconhecimento", refere Tim.

Paula Bustorff conhece todos os elementos. "São sobretudo amigos uns dos outros, um grupo de camaradas que se juntam por prazer, a música é só mais um elo de ligação." O que explica o estatuto de banda de culto? "O gozo que têm em tocar juntos." E não só. "As músicas que escrevem dizem qualquer coisa a todos, seja uma frase, um momento, seja a canção inteira. Não são só palha, têm conteúdo, têm alma, têm espírito. Têm muitas músicas de intervenção, mesmo que não pareça." E tudo o resto. "A simplicidade e a dádiva deles aos fãs."

As músicas ficam, a banda perdura. "São um escape para as confusões da vida, são uma razão para nos reunirmos, põem em palavras e músicas o que pensamos, a revolta que temos, a felicidade que sentimos, a tristeza que nos assola", destaca Paula. Segui-los não custa. "É uma doideira agradável e saudável", assegura.

Os Xutos já tocaram em todos os continentes, deixaram de o fazer. Tim explica. "Nunca tentámos a carreira internacional a sério, não estávamos para aí virados." Se podiam, e tinham público cá dentro, porquê ir lá para fora? Era lógico.

Nenhum concerto é igual ao outro, diz Joca, que começou a ouvir Xutos aos 12 anos. Fã incondicional, por vezes, contra a corrente. "Quando deixou de ser moda e de ser fixe gostar dos Xutos, no início dos anos 1990, eu gostava ainda mais." A admiração jamais esmoreceu. "Parece-me que eles são uma grande família, enquanto banda, e isso transborda do palco." Uma coisa é unânime: atitude e carisma não lhes faltam. E eles sabem disso.

POR Ana Tulha



Café
Boas e más notícias (sobretudo boas, mas...)

Diabetes, doenças neurodegenerativas, fígado, cancro: a ciência tem vindo a registar potenciais efeitos benéficos desta bebida em vários órgãos e no combate a certas doenças. Mas sim, há casos em que ela deve ser evitada. E há regras cruciais que não podem ser descuradas.

Há quem não viva sem ele e até jure que não consegue fazer o que quer que seja antes de lhe tomar o gosto. E há quem se dê francamente mal, quem comece a tremer, com palpitações, a ansiedade a disparar e o sono a ameaçar fugir. Ou até quem tenha de correr para a casa de banho assim que toma um – o que, convenhamos, em algumas situações, é tudo menos agradável. Talvez por isso, o café tenda, por vezes, a ser ainda algo "diabolizado", como algo que faz mais mal do que bem. Porém, a ciência tem vindo a mostrar que essa perceção está, no mínimo, distorcida. Quer isto dizer que pode ser um aliado precioso? Pode. Mas também não quer dizer que o seja sempre. Feita a ressalva de que, também no que toca ao café, as generalizações são perigosas, prossigamos.

Primeiro, o que é? Responde Diana Picas Carvalho, nutricionista do Grupo Trofa Saúde. "É um energizante. O café contém cafeína, um composto químico que é um estimulante do sistema nervoso central. Daí que ajude a combater a sensação de fadiga e a aumentar os níveis de energia." Nuno Sousa, professor catedrático da Escola de Medicina da Universidade do Minho e coordenador de uma equipa que tem produzido vários estudos sobre o café, publicados em revistas científicas de renome, bem o pode dizer.

Num deles, intitulado "Coffee consumption decreases the connectivity of the posterior Default Mode Network (DMN) at rest", foram analisadas 83 ressonâncias magnéticas de pessoas que tomavam pelo menos um café por dia. Uma parte delas tomou cafeína diluída, outra uma chávena de café, e foi então avaliada a reação do cérebro, antes e depois da ingestão. Em ambos os grupos, diminuiu a conectividade da tal "default mode network", uma região que se ativa em momentos de descanso passivo, que ocorrem quando entramos num modo introspetivo. O que mostra que a cafeína deixa, de facto, as pessoas mais alerta.

O estudo chegou ainda a uma outra conclusão interessante: é que os efeitos não se produzem apenas pela cafeína per si. Prova disso é que o grupo que tomou a tal chávena de café sofreu também um impulso nas redes ligadas à atenção visual. Assim se prova que o café também "faz com que as pessoas fiquem mais atentas ao mundo externo", realça o investigador. Seja pelo cheiro, pelo sabor, pelo próprio ato da toma.

Em suma, e com base neste e noutros estudos que a sua equipa tem conduzido, Nuno Sousa, que falou à "Notícias Magazine", resume a questão assim. "O café tem basicamente dois impactos importantes no cérebro: por um lado, um efeito de ativação; por outro, um efeito de aumentar a nossa capacidade de estarmos preparados para a ação." Parecem conceitos semelhantes, mas há diferenças: no primeiro caso, ficamos, no fundo, mais atentos a estímulos externos; no segundo, mais aptos a ativar ações apropriadas para o nosso dia a dia.

Outras conclusões dos estudos que têm vindo a ser conduzidas por esta equipa? Aqui ficam duas. Por um lado, um certo "favorecimento da atividade de regiões cerebrais mais relacionadas com processos

cognitivos e de memória". Após a ingestão de café, bem entendido. Por outro, o facto de os efeitos desta bebida serem mais notórios em "indivíduos que não estavam habituados a tomá-lo".

Da Universidade do Minho para a comunidade científica no geral, muitas têm sido as relações benéficas estabelecidas. Desde a redução do risco de diabetes tipo 2 – dado que, segundo vários estudos realizados, o café promove um melhor metabolismo do açúcar e da insulina – à capacidade de proteger o cérebro contra doenças neurodegenerativas, como a doença de Parkinson ou de Alzheimer, passando pelo possível contributo para um fígado saudável (a investigação mostra que tanto o café como o descafeinado podem proteger este órgão, dado que as pessoas que os bebem têm maior probabilidade de registar níveis de enzimas hepáticas dentro dos intervalos considerados saudáveis).

A investigação tem também mostrado que pode ajudar a prevenir alguns tipos de cancro, como o oral, da próstata, do fígado e o colorretal. Além de diminuir o risco de insuficiência cardíaca, graças às suas propriedades diuréticas. Desde que tomado com moderação, claro. A premissa aplica-se, de resto, a todos os potenciais efeitos positivos anteriormente enunciados. Vale ainda a pena acrescentar que algumas destas possibilidades têm ainda de ser aprofundadas, para se perceber não só a real dimensão dos efeitos, como os mecanismos através dos quais ocorrem.

Depois, há outras vantagens que se prendem com a própria composição nutricional do café. Como lembra a nutricionista Diana Picas Carvalho, também aqui há vantagens no seu consumo. "Tem vários constituintes interessantes, como o magnésio, o potássio, os antioxidantes." Além de vitaminas do complexo B. Acresce que não tem calorias – desde que não seja tomado com açúcar, natas ou outros que tais, um grande "não", sublinha a especialista. De resto, em pessoas saudáveis e sem doenças ou problemas associados à sua ingestão, não desaconselha a sua toma. "Habitualmente recomendo um a dois cafés por dia."

"O CAFÉ TEM BASICAMENTE DOIS IMPACTOS IMPORTANTES NO CÉREBRO: POR UM LADO, UM EFEITO DE ATIVAÇÃO; POR OUTRO, UM EFEITO DE AUMENTAR A NOSSA CAPACIDADE DE ESTARMOS PREPARADOS PARA A AÇÃO"

Nuno Sousa
Médico, investigador e professor catedrático da Escola de Medicina da Universidade do Minho

Já a literatura aponta para um máximo de 400 gramas diários, o que pode ir até quatro chávenas.

Gonçalo Botelho, especialista em medicina geral e familiar, que se tem dedicado à medicina preventiva e funcional, é mais crítico. O próprio reconhece que tende mais a ver a "negatividade" desta bebida. Não do café em si, mas da cafeína. "Vai sempre interferir com dados recetores cerebrais, principalmente os de adenosina. "Além de se poder relacionar com palpitações, ansiedade, tremores, insónia, dores de cabeça, agravamento de problema de estômago, rigidez muscular e aumento da pressão arterial", enuncia. Mas estes efeitos afetam apenas uma parte da população, note-se. Desde que, lá está, haja moderação.

O médico da Clínica Pilares de Saúde detalha esta questão. "O que a ciência tem vindo a mostrar, a propósito do porquê de a cafeína afetar determinadas pessoas de forma diferente, é que tem a ver, por um lado, com genes específicos da ansiedade e do sono e, por outro, com o processo de metabolização. Tendencialmente, os metabolizadores rápidos sentem menos efeitos, porque vão eliminar a cafeína do organismo mais rapidamente." Mesmo no caso das pessoas que se dão bem, o médico entende que "dois cafés por dia é simultaneamente suficiente e o limite". "Mais do que isso, o organismo começa a perder minerais importantes, por causa das suas propriedades diuréticas, e podemos entrar em défice."

Depois, não menos importante, há a tão badalada questão do sono. Que vai além da típica insónia. Sabe aquelas pessoas que dizem que sempre tomaram café à noite porque dormem muito bem na mesma? A ciência mostra que há sempre um impacto, que mais não seja ao nível da redução do sono profundo. E que isso favorece o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas. Também por isso Gonçalo Botelho recomenda que o último café seja tomado 10 horas antes do momento de dormir. E deixa um outro alerta. "Os cafés são das coisas mais carregadas de pesticidas que existe. É importante escolher um que seja orgânico e biológico." ⓜ

FREEPIK.COM

A vida como ela é
Por **Margarida Rebelo Pinto**

Lições sobre o amor

Uma das maiores lições que recebi do meu filho Lourenço aconteceu quando não tinha ainda três anos e fez um trabalho de colagens na escola cujo tema era o amor. Na capa de cartolina de cada criança, a educadora escreveu a resposta à pergunta o que é o amor. O Lourenço disse: o amor é casar, e quando não resulta, é carregar os sacos de compras da mãe que é fraquinha.

Vivemos num terceiro andar alugado sem elevador durante os seus primeiros anos da sua vida. Quando consegui comprar o meu primeiro apartamento, escolhi um prédio que tinha dois elevadores. Lembro-me de chegar ao patamar da minha nova morada no dia da mudança e de chorar de alegria. Uma parte do meu quotidiano iria melhorar significativamente. Terminara a Via Crúcis de subir escadas com uma criança pequena, uma cadeirinha, as tralhas, os sacos das compras e o diabo a quatro. Era fundamental aliviar a carga que carregava diariamente, ou pelo menos parte dela, já que a emocional é invisível, existindo e pesando apenas dentro do coração ou da consciência de cada um.

Há várias décadas que cogito sobre a fórmula do amor. Faço-o nos meus romances, nas minhas crónicas, através das minhas leituras e de intermináveis conversas com homens e mulheres sobre o tema. Na teoria está tudo bastante claro, mas é na prática que se alcançam resultados, e o erro é o melhor professor. Aprendi que o amor imediato, impensado e descontrolado se chama paixão. Uma paixão pode sobreviver ao longo de anos ou até décadas, pode respirar dedicação e empenho, pode até parecer consistente e séria, mas é apenas uma imitação do amor. Vivemos rodeados de imagens que nos apelam para cenários perfeitos, casais apaixonados, comédias românticas em que o amor vence sempre a vida, ou amores perdidos que nos roubaram o coração em canções eternas e inesquecíveis. Numa era de tirania da imagem da perfeição, a parte do amor que dá trabalho é negligenciada. E o amor dá mesmo muito trabalho, porque é uma espécie de full-time job sem folgas aos fins de semana sem remuneração, isento de segurança social, de férias pagas e de subsídio de Natal. Precisamente por ser impossível atribuir-lhe um preço, o seu valor é incalculável. Mais importante do que o amor é o verbo amar: estar disponível para o outro, tanto nos dias em que nos sentimos com a maior sorte do mundo por ter encontrado aquela pessoa, como nos dias em que estamos fartos dela. O amor não é feito de palavras, nem de grandes gestos românticos, mas de provas quotidianas, visíveis e indivisíveis, de amor.

Não existe amor sem o labor árduo e consistente que leva à construção amorosa. Não basta sonhar e planear, é preciso trabalhar em conjunto para que os planos e os sonhos se realizem. É preciso carregar os sacos, os traumas, os medos. O amor deve servir, entre outras coisas, para tornar a vida mais fácil e mais leve. Qualquer peso se torna mais fácil de levar se for a quatro mãos.


KIM WON JIN/AFP

O ESTRANHO CASO DA COREIA DO NORTE

Cinco anos depois, o país liderado por Kim Jong-un prepara-se para reabrir portas ao turismo estrangeiro. A covid ajuda a explicar uma pequena parte da história, mas o assunto dá pano para mangas.

POR *Ana Tulha*

A PANDEMIA E UM LONGO ENCERRAMENTO

O ano de 2020 ficou marcado pela pandemia de covid-19, que nos obrigou a ficar em casa durante semanas a fio. O risco de o vírus se propagar ainda mais rapidamente levou até os países a fecharem as suas fronteiras, impedindo a entrada de cidadãos estrangeiros. Só que se na maior parte dos estados esta foi uma medida temporária, tomada num contexto de crise, no caso da Coreia do Norte a decisão prolongou-se ad eternum. Vejamos: o país comunista fechou fronteiras no início do 2020 e só agora anunciou que em dezembro voltará a permitir a entrada de turistas. São quase cinco anos sem visitas!

O PAÍS MAIS ISOLADO DO MUNDO

Ora, e como se explica este encerramento interminável? Por um medo colossal da pandemia e dos seus efeitos, questionarás tu? A hipótese é muito pouco plausível. Basta ver que o ímpeto da covid-19 abrandou faz tempo e que já todos nos habituámos a conviver com a doença no nosso dia a dia. Para percebermos a dimensão desta decisão, temos de nos lembrar que em causa está o país mais isolado do Mundo, controlado com pulso de ferro por uma dinastia desde que foi criado. Uma ditadura em que se ignoram convenções de direitos humanos e que volta e meia ameaça com a cartada das ogivas nucleares (o que lhe tem valido múltiplas sanções e bloqueios por parte de vários países, com os EUA à cabeça).

PIOR COMPANHIA AÉREA

E então, como será viajar para o país de Kim Jong-un? Segundo o jornal brasileiro "o Tempo", só há uma companhia responsável por levar os turistas ocidentais para o país. Trata-se da Air Koryo, companhia estatal norte-coreana, que, por sinal, foi considerada a pior transportadora aérea do Mundo por quatro anos consecutivos. Aparentemente, alguns dos aviões em circulação têm mais de 60 anos e os pilotos voam sem ajuda de computadores de bordo. Não é lá grande cartão de visita, pois não?

DOBRAR REVISTA OU JORNAL É CRIME

Há outros relatos inusitados. Renato Alves, jornalista brasileiro que conseguiu entrar no país (uma raridade) e que a partir daí escreveu o livro "O reino eremita", conta, por exemplo, que todos os jornais e revistas do país são produzidos por "fiéis assessores do Governo" – o que significa, claro, que não há jornalismo. Mais: dobrar ou rasgar uma destas publicações é crime e no limite pode dar prisão. A explicação é esta: todos os jornais norte-coreanos têm uma foto de Kim Jong-un como imagem de capa, o que significa que qualquer dano é visto como uma ofensa grave.

CIRCULAÇÃO APERTADA

Há mais. As regras em relação à circulação no país também são (ou eram, até o país "fechar" por causa da covid) apertadíssimas. Para quem vem de fora, há um itinerário rígido que deve ser seguido. Para garantir que não há desvios, os agentes do Estado comunista fazem questão de acompanhar os visitantes. A visita passa invariavelmente pela capital, Pyongyang, volta e meia também pela zona desmilitarizada, na fronteira com a Coreia do Sul. Já a circulação por zonas rurais, onde imperam a miséria e os campos de trabalhos forçados, é para esquecer. De resto, os turistas nem sequer podem escolher o hotel e o roteiro da viagem, nem sair do hotel sem o guia ou a autorização dele.

ANOTA AÍ

OS TRÊS PORQUINHOS EM VERSÃO INCLUSIVA

Se queres ouvir as histórias que sempre conheceste numa versão mais inclusiva, e ainda fazer parte delas, esta iniciativa é para ti. Depois de ter dado que falar na Lousã, no ano passado, o projeto "Histórias Inclusivas" viaja agora até Miranda do Corvo, mais concretamente até à Biblioteca Municipal Miguel Torga. A primeira história é contada já no próximo sábado, 14 de setembro, e é nada menos do que o clássico infantil "Os Três Porquinhos". Além de procurarem enriquecer o entendimento que os petizes têm do Mundo e de promoverem a aceitação mútua e a inclusão, estas são narrativas sensoriais e interativas que pretendem dar voz a todas as crianças, independentemente das limitações de cada uma delas.

Na prática, o projeto "Pedrinhar Miranda do Corvo", desenvolvido pela Pedrinhas e incluído no Programa Nacional de Financiamento a Projetos do Instituto Nacional para a Reabilitação, convida os mais pequenos a entrarem no próprio cenário e a tornarem-se protagonistas das histórias. Este ano, em Miranda do Corvo, haverá ainda uma forte aposta na parte sensorial, sendo os garotos convidados a explorar sensações táteis através do toque em vários objetos que são parte integrante da história. No final, haverá ainda desenhos para colorir, sempre relacionados com a história contada.

Histórias Inclusivas – Os Três Porquinhos
Biblioteca Municipal Miguel Torga, em Miranda do Corvo
Toda a família
Data: 14 de setembro, 10.30 horas
Entrada livre


ANDREAPETRLIK - STOCK.ADOBE.COM

URUGUAI PAÍS JUNTA-SE A DENÚNCIA NO TPI CONTRA MADURO

O Uruguai acaba de se juntar a outros seis países – Argentina, Canadá, Colômbia, Chile, Paraguai e Peru – que pediram ao Tribunal Penal Internacional (TPI) para investigar a alegada responsabilidade do presidente da Venezuela, Nicolás Maduro, em crimes contra a humanidade. "Pouco a pouco a Comunidade Internacional está a fechar todas as brechas a Maduro", referiu o senador uruguaio, Javier García.



WILLIAM WEST/AFP

À volta do Mundo

RÚSSIA MAIS DE 80 PROFESSORES DESPEDIDOS POR POSIÇÃO ANTIGUERRA

YURI KADOBNOV/AFP

Mais de 80 professores russos foram despedidos desde o início da invasão russa da Ucrânia, em 2022, devido à sua posição antiguerra, de acordo com um relatório do portal OVD-info publicado recentemente para assinalar o início do ano letivo. A organização não-governamental confirmou 148 casos de pressão sobre os professores, a maioria dos quais culminaram no despedimento destes. A maioria dos despedidos, 43 pessoas, trabalhava em estabelecimentos de Ensino Superior e 33 professores lecionavam no Secundário.

tag.jn.pt

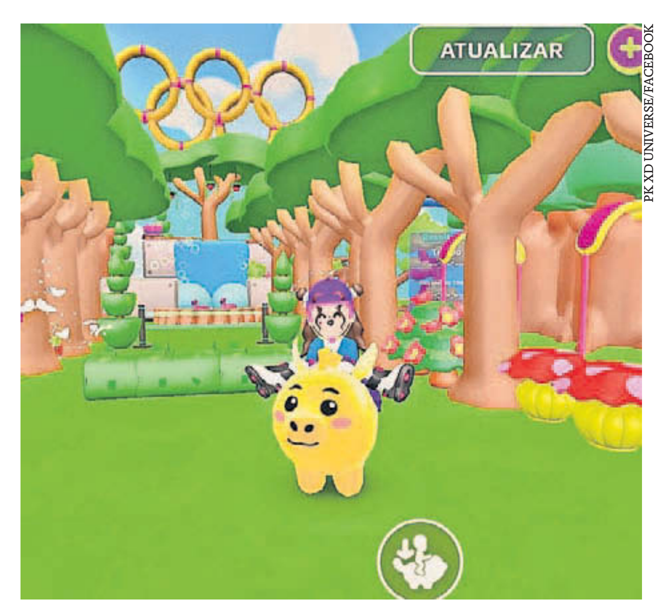

AUTOR

OS SEGREDOS DOS "QUEBRA-RECORDES"

Os Jogos Olímpicos nasceram na Grécia como uma homenagem aos deuses, de forma a mostrar as vastas capacidades do corpo humano. Essas capacidades foram evoluindo e estendendo-se por diversos tipos de desportos e novas conquistas, com uma pequena ajuda da tecnologia. Sabe tudo em tag.jn.pt.

HÁ UMA NOVA ATUALIZAÇÃO DE PETS DO PKXD

O PKXD tem novidades, como aliás já vai sendo hábito: com uma dinâmica forte e atualizações regulares, há quase sempre algo novo para esperar no jogo, e depois de uma popular alteração dedicada aos Jogos Olímpicos de Paris, eis que chegam as muito esperadas inovações nos famosos pets, ou animais de estimação. Descobre mais no site do TAG.



PK XD UNIVERSE/FACEBOOK



HORÓSCOPO 9 a 15 de setembro

POR Isabel Guimarães
Astróloga — ISAR/CAP



Carneiro
21.03 a 20.04

Pode ter dificuldade em conseguir realizar pequenas tarefas devido a problemas que surgem na família e no trabalho. Altura de refletir naquilo que realmente lhe proporciona prazer e crescimento pessoal.



Touro
21.04 a 21.05

A determinação favorece a capacidade de mudar o que está a trazer dificuldade de rendimento no trabalho. Novas negociações podem trazer as soluções que precisavam, mas evite ser demasiado teimoso.



Gémeos
22.05 a 20.06

Está numa fase em que a acumulação de trabalho exige concentração, a tolerância começa a ser reduzida. Reorganize e, apesar das prioridades serem várias, tire momentos de qualidade consigo, divirta-se.



Caranguejo
21.06 a 22.07

Tendência a ter dificuldade de concentração e de priorizar o que é importante. A fase é confusa. Os assuntos familiares e relacionamentos estão a exigir mais da sua atenção, o que pode trazer conflitos.



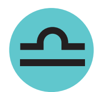
Leão
23.07 a 23.08

Ao relativizar os assuntos pessoais, pode concentrar-se no que é importante e procurar formas de se aproximar dos seus objetivos. Isso implica manter-se resiliente diante dos desafios e ser criativo.



Virgem
24.08 a 22.09

Fase para rever algo que ficou por resolver no final do ano passado. Pode ser uma estratégia eficaz para iniciar o seu novo ciclo. Seja realista em relação às propostas e oportunidades que possam surgir.



Balança
23.09 a 23.10

Está a vivenciar um período de maior sensibilidade, devido à consciência que começa a ter de alguns aspetos da sua vida não estarem a seguir o rumo que pretende. Procure apoiar-se em quem confia e partilhe.



Escorpião
24.10 a 22.11

Promova um ambiente colaborativo onde as pessoas se sintam valorizadas e apoiadas por si. Invista na construção de relações empáticas e de confiança mútua. Dê na mesma proporção que recebe, evite conflitos.



Sagitário
23.11 a 21.12

Esteja disposto a explorar outras opções em novos projetos para expandir os seus horizontes, encontrando o apoio e a integração que procura. Se tiver dificuldades, mantenha-se firme nos seus princípios.



Capricórnio
22.12 a 20.01

Fase com perda de foco. Terá de rever várias mudanças recentes das quais achou que estava a colher os devidos frutos. Para isso, precisa de se munir de novos conhecimentos e de partilhar os seus receios.



Aquário
21.01 a 18.02

A opinião dos outros pode sabotar os seus esforços e desmotivar. No entanto, é o único responsável pela sua própria motivação e sucesso. Esteja ciente de que nem todos apoiam e entendem suas escolhas.



Peixes
19.02 a 20.03

Fase fundamental para acreditar nas suas próprias iniciativas e ter otimismo em relação às mudanças positivas que pode realizar. Mantenha-se comprometido, trabalhe com entusiasmo e inspire os outros.

CONSULTÓRIO SEXUALIDADE



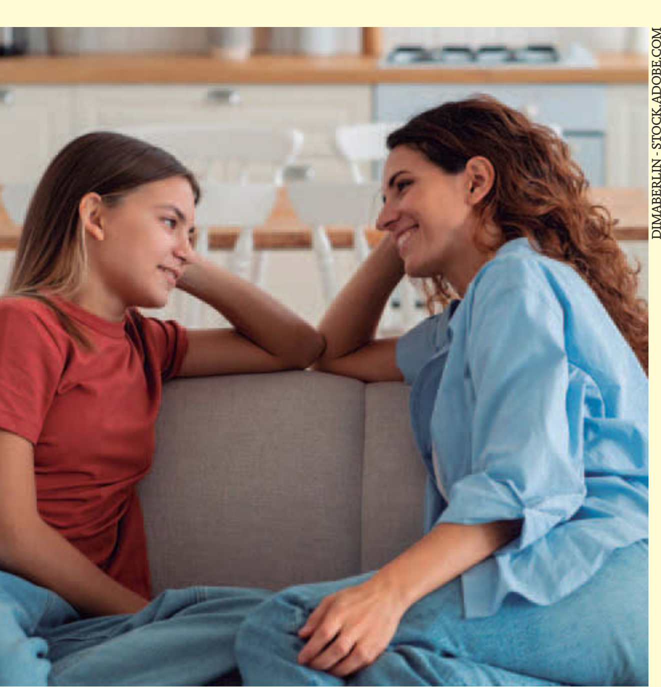
POR Mafalda Cruz *

A autodescoberta sexual das crianças

Há uns tempos encontrei a minha filha adolescente a tocar-se. Fiquei sem saber o que fazer. Devemos ignorar ou falar sobre o assunto com os filhos?
Maria S.

Vamos por partes. Primeiro, falemos das crianças. As crianças exploram os seus genitais desde muito cedo, por volta dos dois anos de idade. É algo normal no seu desenvolvimento e é também uma forma de autodescoberta. Quando o fazem, embora lhes seja prazeroso, não está associado a nenhum cariz sexual. No caso de esta exploração acontecer em sítios públicos, é importante não julgar. Em vez de recriminar, deve interromper e redirigir a atenção da criança, explicando que é normal tocar no próprio corpo, mas que o deve fazer num local privado. Deverá também estar atento e partilhar a situação com um profissional de saúde no caso de estes comportamentos acontecerem de forma repetitiva ou de não ser possível redirigir a atenção da criança.

Em relação aos adolescentes, caso encontre o seu filho ou filha a masturbar-se, o que deve fazer é manter a calma e respeitar a sua privacidade. Depois de passar a fase do embaraço, quando todos se acalmarem, poderão tentar conversar sobre algumas questões relacionadas com a sexualidade. Lembre-se: sexualidade não é só sexo. São muitos os assuntos que podemos explorar com os nossos filhos e que farão deles cidadãos mais informados, inclusivos e empoderados. Podem conversar sobre questões como intimidade, prazer, diversidade, consentimento ou como navegar no mundo digital em segurança. É normal que este seja um tema desconfortável para ambos, por isso uma ideia será oferecer aos filhos livros sobre sexualidade para completar as conversas. Mas há uma coisa que considero mesmo muito importante: é fundamental que não envergonhe o seu filho por se estar a masturbar e nunca o ameace com coisas que podem correr mal caso o faça muitas vezes (sim, isto acontece). A punição destes comportamentos é confusa e pode trazer várias consequências negativas na forma como as crianças e adolescentes vão viver a sua sexualidade daqui para a frente. E no que toca aos nossos filhos, o que queremos é que eles vivam de forma livre, segura e feliz. Concorda?


DIMABERLIN - STOCK.ADOBE.COM

* Radioncologista e sexóloga

A NM TEM UM ESPAÇO PARA QUESTÕES DOS LEITORES NAS ÁREAS DE DIREITO, JARDINAGEM, SAÚDE, FINANÇAS PESSOAIS, SUSTENTABILIDADE E SEXUALIDADE. AS PERGUNTAS PARA O CONSULTÓRIO DEVEM SER ENVIADAS PARA O EMAIL MAGAZINE@NOTICIASMAGAZINE.PT



RECEITAS DA ÉPOCA

POR *Ana Bravo*
Nutricionista, autora e blogger (Nutrição com Coração)

AVEIA COM FISÁLIS

Esta receita é um pequeno-almoço ou um lanche que apetece. É bem fresco, saudável e de simples preparação.

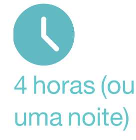
INGREDIENTES

1 chávena de fisális
1 laranja
3 colheres de sopa (rasas) de flocos de aveia
1 iogurte natural (ou versão vegetal)
1 colher de sobremesa de sementes de chia
1 colher de chá de amido de milho
2 colheres de sopa de água fria

PREPARAÇÃO

❶ Começa-se por lavar as fisális e cortá-las ao meio (se desejar um resultado muito suave, retire a casca). ❷ Colocam-se num tacho com o sumo da laranja e leva-se ao lume (pode adoçar com stevia). Deixa-se ferver. Dissolve-se o amido de milho na água fria e adiciona-se ao preparado anterior, mexendo até engrossar. Reserva-se. ❸ Entretanto, mistura-se o iogurte com as sementes de chia e com os flocos de aveia. Esta mistura fica no frigorífico durante a noite ou pelo menos durante quatro horas. Antes de servir, coloca-se o doce de fisális por cima e envolve-se.


Uma pessoa


4 horas (ou uma noite)


Fácil

TODOS OS MESES, AS MINHAS RECEITAS TÊM UM ALIMENTO EM DESTAQUE. EM SETEMBRO É A FISÁLIS

HISTÓRIA

Estes frutos são bagas redondas e alaranjadas e a planta que os produz é aparentada com a família dos tomates, das batatas e das beringelas. Originária da América do Sul, onde cresce na sua forma selvagem, foi depois levada para outros locais onde é cultivada.
Tem um sabor discreto e fresco entre o ácido e o adocicado, a textura assemelha-se à do tomate.



Pai aos 50

Por **Joel Neto**

Grita liberdade

Do que eu gosto menos é de lhe dar de comer. Todos os dias, ainda hoje, ouço alguém suspirar: "Começar com as fraldas aos 50, caramba, é dose..." Pois, por mim, venham as fraldas. Venham os pés e as mãos sujas de andar a brincar no jardim. Venham o nariz a pingar e o impulso de o limpar nas minhas calças. Dar-lhe de comer é que, sempre que possível, deixem estar, não faço questão.

É um trabalho que não tem sucesso, apenas graus de fracasso. Simplesmente não se conclui. Ainda por cima a Marta é uma daquelas mães que começam a educar para a autonomia mal a criança sai da incubadora. O Artur ainda não andava e já comia um prato de sopa sozinho, com a colher saltitando entre uma mão e a outra. Só que, de então para cá, somaram-se mais obstáculos do que aptidões.

Um bebé de 21 meses, ou pelo menos um bebé de 21 meses saudável, tem uma curiosidade insaciável. O que vê enche-o de curiosidade, o que toca enche-o de curiosidade, o que come enche-o de curiosidade. Com o nosso, pelo menos, é assim. Ele já podia despachar uma travessa de tabbouleh sem deixar cair um grão de cuscuz. Mas, caramba, assim não ia chegar a saber como se comportaria esse grão se, em vez de ser colocado na boca, fosse colocado no nariz. Ou num olho. Ou nos orifícios do comando do televisor.

Um bebé de 21 meses gosta de desafiar as regras da química, as leis da termodinâmica, os imperativos da lógica. Seria um bebé se não fosse antes um artista, e nenhuma oportunidade lhe parece demasiado serôdia, ou demasiado precoce, ou demasiado forçada para sujar mais qualquer coisa.

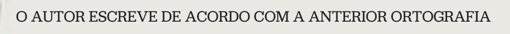
Portanto, eu sento-o na cadeirinha e ele desata a sujar. Enquanto tem fome, suja que se farta. Quando a fome começa a escassear, suja que não se farta. Às vezes parece que deixa um último bocadinho de sopa na tigela só para a derramar em cima do tampo e pôr-se a massajá-la como se ela fosse um óleo essencial. Outras vezes é a camisola que, à laia de tanto chapinhar, fica a parecer a t-shirt de uma daquelas raparigas das concentrações de motoqueiros.

E não me deixem falar da cadeira. Nem do chão à volta da cadeira. Nem da toalha de mesa que, enquanto eu desviei a cadeira para tirar uma coisa do frigorífico, ele conseguiu agarrar com os dedinhos mergulhados em óleo essencial.

Nem dos pratos, isto é. Dos talheres. Dos móveis. Do tecto. Do diabo.

Não, dar-lhe de comer é que é a tarefa. Ao pé de dar-lhe de comer, tirar-lhe uma fralda em dia de gastroenterite, mesmo em caso de incidente nocturno, é uma brincadeira de crianças.

De maneira que, aí está: às vezes vejo outros bebés, todos pamonhas, a comer com a ajuda dos pais e morro de inveja. Infelizmente, tudo no meu grita liberdade. O meu único consolo é que posso culpar a mãe.


O AUTOR ESCREVE DE ACORDO COM A ANTERIOR ORTOGRAFIA